

健康づくり料理教室

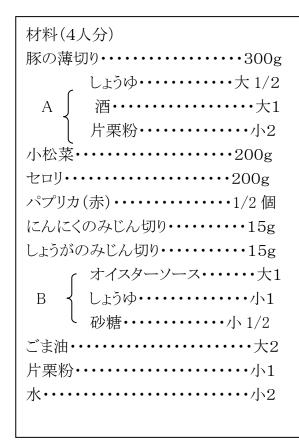
賢く食べよう!「食事の量と質」

2022. 4. 14

主催 八潮市立保健センター

小松菜とセロリの豚肉炒め

239kcal たんぱく質18.1g 塩分1.3g





作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、A で下味をつける。
- ② 小松菜は3cm の長さに切る。セロリは筋を取り、茎の方は5mm 幅、葉の方はざく切りにする。パプリカは縦半分にし薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油大1を入れ、セロリの茎をさっと 炒め、取り出す。
- ④ 同じフライパンに、残りのごま油大1,にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら肉も炒める。ある程度火が通ったら、小松菜も炒める。

パプリカ、セロリ(葉と茎)、B も加え炒め、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

白菜の味噌汁

材料(4人分) 白菜・・・・・・3枚 油揚げ・・・・1枚 かつお節・・・・・1パック みそ・・・・・大1と1/2 水・・・・・600ml

46kcal たんぱく質2.7g 塩分0.8g

作り方

- ① 白菜は細切りにする。油揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ沸騰したら①を入れ、柔らかくなったら、 みそを溶かし、かつお節を入れ火を止める。

たけのこの梅肉和え

10kcal たんぱく質0.8g 塩分0.2g

材料(4人分)
たけのこの水煮・・・・・・・80g
A { しょうゆ・・・・・・小 1/3 みりん・・・・・・小 1/3 水・・・・・・80ml
A { みりん・・・・・・・小 1/3
水······80ml
梅肉·····小1(7g)
B { みりん・・・・・・・小 1/3 水・・・・・・小 1
B { 水························小1
青じそ・・・・・・2枚

作り方

- ① たけのこは、さっと茹で、1センチ角に切る。
- ② 鍋に A を入れ、①を汁けがなくなるまで煮る。
- ③ 梅は包丁でたたき細かくし、Bと合わせ、②と千切りに した青じそと和える。



豆腐のティラミス風

128kcal たんぱく質6g 塩分0.1g

作り方

- ① 豆腐は軽く水気を切る。
- ② ボールに A を入れ、泡だて器でよくかき混ぜる。
- ③ 器4個に②とグラノーラをのせ、ココアパウダーをふるいかける。



ごはん 130g